Ágora

Número 1. 9 de abril de 1999 Suplemento de Diario Palentino en colaboración con el Aula Municipal de la Tercera Edad

TALLER DE PRENSA

Imagen representativa de un grupo de alumnos de las Aulas que, entre sus actividades, se encuentra la de visitar nuevos paisajes y conocer a sus gentes.

Mantener el espíritu joven

Nuestra publicación ha cambiado el formato, pero nuestras ilusiones se mantienen y esperamos compartirlas con ustedes en estas páginas

CUANDO se buscó un modo de denominar a la realización práctica de nuestro deseo de comunicar, se pensó en "Ágora", aludiendo a la plaza pública de las ciudades griegas de la Antigüedad donde los pensadores se reunían para cavilar, fruto de lo cual surgirían los filósofos que hoy conocemos.

Esto denotaba la importancia que tenían en la vida de las personas las relaciones interpersonales, que generaban mercados, reuniones para tratar asuntos locales, consejos, etc.

De ese modo, en "Ágora" se plasma la inquietud y el ansia de aprender, dos de los motivos principales que mueven a gran número de personas a colaborar en el Taller de Prensa que aparecerá acompañado del centenario *Diario Palentino*.

Pretendemos ofrecer a modo de suplemento, a todos los lectores, una breve reseña de cómo ven el mundo los alumnos de "Siglo de Oro", cuyas aulas reciben nombres de personajes propios de esa época.

Desde la experiencia, y con cariño, iremos elaborando mensualmente pequeños retazos de la realidad, acompañándonos de poemas y máximas curiosas, así como de artículos sobre la salud, a cargo de diferentes especialistas.

Conoceremos los talleres de las Aulas municipales de la Tercera Edad, dependientes de la Concejalía de Bienestar Social, en las que trabajamos con mimo y paciencia, y también las actividades desarrolladas para ocupar el tiempo de ocio, aprender y, cómo no, de enseñar lo que los años nos han ido ofreciendo.

Utilizaremos este "Ágora" como tribuna pública para comunicarnos y trasladar nuestra experiencia a nuestros compañeros y a las nuevas generaciones de palentinos.

Nuestro agradecimiento también al concejal de Bienestar Social y a su equipo de colaboradores, por todas las facilidades y ayuda prestada para convertir en realidad este sueño, largamente anhelado, de contar con nuestro propio medio de expresión.

ACTIVIDADES

Los alumnos de las Aulas recibieron a veinte suecos

PERSONAJE

Secretario de la Hermandad de Cofradías Penitenciales

SALUD

Cuidar la alimentación sin llegar a obsesionarse

EXCELENTÍSIMO AYUNTAMIENTO DE PALENCIA *Concejalía de Bienestar Social*

M.C.D.2022

LA EXPERIENCIA ES UN GRADO

La ignorancia

CHEYO BODERO

SIN saber demasiado su porqué, en el camino de la vida me encontré un día en las Aulas municipales "Siglo de Oro". Posiblemente te gustaría saber quién es el que escribe este relato. Qué más da quién soy, soy un ser que respira y siente el calor del sol como tú, nacido de hombre y mujer como tú; lo importante es lo que se vive y con quién se vive.

Esto fue lo que sucedió. Un día, un buen amigo mío me cogió del brazo y me dijo: "Te necesito". Y yo, tal como soy, nunca he puesto pegas al significado de esas palabras y, como consecuencia, me dejé arrastrar hasta las Aulas "Siglo de Oro". Allí el amigo me presentó a unas personas mayores que me dijeron que estaban ensayando una obra de teatro, y les faltaba una persona. Todos, muy amables, me dieron confianza al tiempo que me sugerían: "Toma el guión, siéntate y, si quieres, lee las líneas que corresponden a tu personaje; si no, escucha".

Acepté la proposición, pero interiormente, con mucho reparo. Si os digo la verdad, nunca me ha gustado convivir con los mayores, porque me parece que son personas gastadas por su trabajo y por los años acumulados, sin tener nada que ofrecer y menos que comunicar.

Mi padre un día me dijo: "Para ser hombre tienes que ser prudente, saber escuchar y querer entender a los demás". Así lo hice; pasé un tiempo entre los mayores y pude comprobar que no se puede rechazar a los demás por sistema toda vez que estas personas se entregan totalmente, y resultan adorables por su desprendimiento y amor. No se debe hacer una afirmación así sin saber y, en ese sentido, somos muchos los que vivimos en la oscuridad de lo desconocido.

En este centro, junto a los mayores, pasé ratos y ratos en el teatro. Así nació en mí otra inquietud desconocida: aprender a hacer vidrieras, y pronto me puse al corriente. Este conocimiento me es muy útil para otras manualidades, a la vez que sigo caminando de aula en aula enriqueciéndome con los trabajos de los demás, y descubriendo también, que el ser humano no sólo tiene necesidad de entretenimiento, sino de que le escuches y le orientes, de tu amistad y cariño. En definitiva, estas Aulas se han convertido en un círculo donde todos nos damos la mano para caminar juntos y seguros, y, cuando llegamos a nuestros hogares, desprendemos, hacia los nuestros, un derroche de amor y calor humano que muchos ignoran.

Hoy me sigo preguntando por quê en estas Aulas Siglo de Oro las personas son amables y responsables y se quieren y dejan querer. Sólo hay una respuesta: Los profesores y monitores, todo lo que nos enseñan, va envuelto de amabilidad y sencillez., cual una lamparilla que da calor e ilumina en beneficio de las personas. Si todos actuásemos con amor, los resultados serían diferentes y la cosecha abundante.

Muchos son los profesores y médicos de distintas especialidades, los que pasan por estas Aulas enseñándonos sobre diversos tratamientos y actitudes ante la vida. La ignorancia nos impide estar informados de cosas prácticas, que la persona puede incorporar en su caminar diario para ser más feliz.

Afortunado fui hace un tiempo escuchando a la presidenta de la Asociación de Alzheimer, de esas personas que decimos pierden la memoria. Su mirada, resignada, transmitía dolor posiblemente por no poder atender a todos estos enfermos. Nos decía: "En San Luis hay un grupo de estas personas; si sois un poco generosos, haceos voluntarios y visitadles, después, contadme vuestra experiencia".

Nos acercamos hasta este hospital y , después de observar y participar, agradecemos el habernos orientado en este campo, al igual que a todos los enfermos, que son portadores de enseñanzas magistrales.

Al principio de este relato yo decía que los mayores no tenían nada que ofrecer, y menos que comunicar. ¡Lo que hace la ignorancia!

EL BALCÓN DEL ÁGORA

TALLER DE PRENSA

PRESENTACIÓN DEL CENTRO DE TERCERA EDAD
Edificio sede que alberga las Aulas "Siglo de Oro" del Ayuntamiento palentino, anexo al colegio Tello Téllez, que actualmente cuenta con cerca de 500 alumnos, casi todos jubilados. Se imparten variados cursos para nuestro disfrute y aprendizaje: bolillos, pintura, bricolaje, comentarios de prensa, historia, literatura, arte, etc. El haber dejado de trabajar por haber llegado a la edad de la jubilación obligatoria, no es motivo suficiente para no encontrar un rato para asimilar nuevos conocimientos, y despertar curiosidades acerca de temas variados. Aquí podemos desarrollar los hobbies que siempre hemos tenido y nunca pudimos hacer realidad. Todo ello con profesores atentos a nuestras necesidades y compañeros amables, que colaboran para hacernos pasar un buen rato y demostrar que aún podemos hacer muchos trabajos dignos de elogio, y que pueden ser expuestos al público.

ENTREVISTA

FRANCISCO ORTEGA
SECRETARIO GENERAL HERMANDAD DE COFRADÍAS

"Se vuelven a recuperar tradiciones olvidadas"

MERCEDES MOTA

RECIENTEMENTE estuvimos entrevistando a Francisco Ortega, secretario general de la Hermandad de Cofradías Penitenciales y, a su vez, miembro de la Vera Cruz. Habló de la Semana Santa, que calificó de acto cultural y social, además de preparación para el tiempo pascual.

Son días tristes que invitan a la reflexión. Sólo se oye el redoble de los tambores, con su sonido lento y grave, y el agudo y lastimero de la trompeta, quebrando el místico silencio. Días que se viven desde dentro en estas tierras castellanas, donde prima el respeto y el sentir religioso.

Su cometido consiste en confeccionar los actos de las reuniones junto a los demás miembros de la junta de gobierno de su cofradía. Ha percibido un considerable aumento en el número de cofrades, habiéndose superado el bajón de los años sesenta, en que desaparecieron algunas cofradías, y han aparecido dos nuevas.

Ortega, que lleva desde 1987 ocupando el cargo de secretario general, detecta una evolución favorable en esta tradición, ya que incluso se sigue fomentando el intercambio de cofrades entre ciudades, para celebrar diferentes acontecimientos.

TALLER DE PRENSA
Ortega continúa con una tradición familiar.

"Ser de interés Turístico Regional añade a nuestra Semana Santa un matiz cultural, además de social y religioso».

Novedades

La Semana Santa de este año incluyó novedades, aunque más bien se trataba de la recuperación de antiguas tradiciones. Las cofradías del Santo Sepulcro, Jesús Nazareno y la Vera Cruz, aún siguen avisando a los hermanos por medio del denominado "tararú", que es un toque de corneta.

También es el caso de la bajada de la procesión del Santo Rosario del Dolor, el Domingo de Ramos, que partió de la sede de la Vera Cruz y culminó en el Cerro del Otero. Antiguamente eran recibidos por el llamado corregidor, y se hacían rogativas para salir victoriosos de las luchas contra los ingleses.

Seguramente se incorpore a estas procesiones, dado que la cofradía de Jesús Nazareno es hermana honoraria de la Guardia Civil, un escuadrón a caballo de guardias jóvenes de Valdemoro, que añada vistosidad a estos días solemnes.

M.C.D.2022

Un grupo de estudiantes suecos visitan las Aulas "Siglo de Oro"

Palencia, una vez más, da la bienvenida a unos cuantos estudiantes que, tienen la oportunidad de ver los prolegómenos de "Memorias y Esplendores", y de pasar un rato ameno con las personas que frecuentamos las Aulas municipales.

ALEJANDRO BARANDA

POR cuarto año consecutivo, un grupo de 20 jóvenes estudiantes de 18 años, y de nacionalidad sueca, visitó las Aulas de la Tercera Edad "Siglo de Oro" del Ayuntamiento de Palencia, sobre las 6,30 horas de la tarde del pasado 17 de marzo.

Estas personas, procedentes de la ciudad de Gislaveds, llegaron a nuestra ciudad a través de un programa de intercambio con el Instituto de Secundaria Alonso Berruguete. A su llegada al centro fueron acogidos calurosamente por la Junta de Representantes de Actividad.

El Coro de las Aulas, constituido por unas cuarenta personas, todas ellas con magníficas voces, regaló los oídos de los estudiantes del Norte de Europa, comenzando con una canción popular sueca, que sorprendió gratamente a los visitantes, que les acompañaron tarareándola.

Acto seguido, cantaron otras cinco canciones, entre las que se encontraban "Mayte", "Canon Andaluz" y "De Colores", y rematando el repertorio con el "Himno a Palencia", entonado con fervor.

Un grupo de alumnos de estas Aulas municipales recibió a los jóvenes, conduciéndoles a los diversos talleres con los que cuenta "Siglo de Oro", donde observaron detenidamente todas las labores que en ellos se confeccionan. Contemplaron con cariño y atención todo cuanto se les iba mostrando por parte de los profesores y alumnos: pintura, bricolage, jardinería, cestería, bolillos y labores, etc.

Los responsables fueron, uno por uno, identificándose, para darse a conocer un poco mejor y hacerles sentir como en su casa.

TALLER DE PRENSA

Los suecos supieron apreciar las maravillas que se realizan en todos los talleres.

Esta es la cuarta vez que un grupo de estudiantes suecos nos visitan para conocer nuestros trabajos y escuchar las canciones que preparamos para ellos.

Algunos de nosotros nos sentimos inspirados, y creamos unos poemas para agradecer el rato agradable que pasamos con estos invitados.

Terminada la visita a los talleres, los visitantes fueron obsequiados con un vino español servido en una de las aulas por las responsables de la Escuela. A su vez, la Tuna del centro amenizó la tertulia con canciones típicas y alegres, al tiempo que tuvieron el placer de escuchar a los suecos entonar cantos divertidos.

Al final, llegó el momento de la despedida; los extranjeros quedaron eternamente agradecidos, y se llevaron el más agradable recuerdo, al igual que años anteriores, por la atención prestada por parte de los ciudadanos de Palencia que acuden diariamente a aprender y, también a poner su granito de arena y conocimientos, a las Aulas de la Tercera Edad "Siglo de Oro" del Ayuntamiento.

Algunos alumnos nos permitimos recitar poemas compuestos por nosotros, dedicados a las jóvenes. Así, en unos pocos versos, guardaremos una grata imagen del momento tan agradable que pasamos juntos.

ORÍGENES

Veinte años de permanencia en el Centro "Siglo de Oro"

PALENCIA/ALEJANDRO BARANDA
El pasado 15 de enero se cumplieron 20 años de la creación de las Aulas de Tercera Edad "Siglo de Oro", dependientes de la Concejalía de Bienestar Social, cuyo origen tuvo lugar en los locales de la Escuela de Castilla, hasta ese momento ocupada por la antigua Sección Femenina.

Las Aulas, entonces, dependían del Ministerio de Cultura y Desarrollo Comunitario, las cuales tenían la categoría de Centro Piloto Regional, Nacional e Internacional, apelativo que sólo llevaban las Aulas de Tercera Edad de la madrileña calle Maestro Alonso y las nuestras.

Posteriormente, se inscribieron dentro de Acción Social y Servicios Sociales, caminando de la mano del Ayuntamiento palentino, ya que, por ley, serían los Consistorios los encargados de regir tales centros socioculturales, siempre que las localidades tuviesen más de 20.000 habitantes; cuando no se superase esta cifra sería la Diputación Provincial la que los coordinase.

Aquel primer Centro palentino acogió a unos 70 alumnos, número que fue incrementándose progresivamente hasta sobrepasar hoy día los más de 460. Todos comprendimos lo importante que era aprender y rememorar lo asimilado, que un día hubo que dejarlo por una serie de razones. El quehacer diario no termina al cesar la labor cotidiana, por lo que intentamos seguir siendo útiles, de alguna forma, a la sociedad en que vivimos, agradeciendo su apoyo a las autoridades.

CRÍTICA

La tala de los castaños en la Plaza de León

PALENCIA/A.B.
Me permito introducir una pequeña crítica, un tanto constructiva y de actualidad que, además, se encuentra en boca de muchos de los vecinos.

Los comentarios surgen por la tala y descuaje de cinco corpulentos árboles castaños que había en un lateral de la Plaza de León, frente al jardín de los Jardinillos de la Estación de Ferrocarril, llevada a cabo por una empresa contratada por el Ayuntamiento de la capital.

Se están ejecutando las obras de ensanche con el fin de ampliar más el espacio; se circula, como consecuencia, con mayor seguridad, tanto para el tránsito rodado como para los viandantes. La tala era necesaria también para el saneamiento de la zona y del cableado y tuberías que hay debajo de la tierra.

Los árboles, tan lozanos y frondosos, con su exuberante ramaje nos servían de cobijo, gracias a la sombra que proyectaban en la época estival y, junto a ellos, había asientos al lado de la marquesina, donde la gente se sentaba a esperar al autobús.

Los gorriones perdieron sus nidos y tuvieron que emigrar a otra parte.

No obstante, esto ha sido necesario; además, se nota que hay unos cuantos hoyos para volver a plantar nuevos árboles que, como aquellos, algún día crecerán y nos cederán su sombra.

ACTIVIDADES

Variedad de talleres en las Aulas de la Tercera Edad

PALENCIA/A.B.
El Taller de Prensa abarca a un conjunto de personas pertenecientes a las Aulas municipales de Mayores, mal llamadas de la Tercera Edad, que va desarrollando un serie de actividades a lo largo del curso. Todas son muy provechosas, y dan como fruto multitud de trabajos perfectamente confeccionados, que se vienen exponiendo al finalizar los cursos en las salas acostumbradas, como el Centro Provincial de Cultura o el Ayuntamiento. Este grupo de incipientes periodistas, entre sus cometidos, se encuentra visitar todos los talleres para enterarse de las tareas, con el objeto de publicarse en estas páginas.

40 gargantas prodigiosas componen el coro

PALENCIA/FRANCISCA BLÁZQUEZ
Un grupo de personas, con diferentes ideas, cada uno con su forma de entender la vida, pero con un proyecto común: hacer pasar un buen rato de vez en cuando a los demás, y divertirse ellos mismos, sintiéndose vivos y útiles, dedican su tiempo como más les gusta y mejor saben, cantando. En Navidad, en Carnavales, en la Fiesta de Fin de Curso, y cuando se tercie. 40 gargantas componen nuestro coro, perteneciente al Centro Social para Mayores. El director, joven entusiasta, habla de ellos con verdadera emoción. "Es un coro -dicecon mucha calidad, buenas voces, y una presencia digna de elogio".

Perspectivas de la implantación del euro

PALENCIA/T. FRANCO
Se acerca el euro con sus ventajas e inconvenientes. Los puntos positivos para los ciudadanos de los países del área del euro son: Que las comparaciones entre precios, salarios e impuestos serán mucho más fáciles, al igual que viajar al extranjero dentro de este ámbito.

Los inconvenientes principales se centrarían en el cálculo de los nuevos precios, acostumbrándose nuevamente al céntimo, y habituarse al redondeo, teniendo que emplear la calculadora específica, creada para este evento. Se han diseñado siete billetes y ocho monedas de diferentes valores para esta moneda.

M.C.D.2022

CONSEJOS MÉDICOS

La sexualidad como algo natural en las personas

PALENCIA/JOSÉ A. IGLESIAS
Toda persona es un ser sexuado desde que nace hasta que muere. Esta contradicción intrínseca tiene su manifestación en la sexualidad del hombre, la cual, no se limita a las relaciones de cama, sino que es algo más amplio. Implica el sentirse hombre o mujer, el amar y ser amado, cuidar y ser cuidado, la forma de vestirse y arreglarse, de compartir y acariciar, etc.

No obstante, a pesar de que la sexualidad es necesaria, con independencia de la edad de la persona, ésta no siempre se satisface, sobre todo por parte de las personas mayores, en las que los factores que impiden dicha satisfacción, encontramos la pérdida del cónyuge, la propia percepción como "seres asexuados", los sentimientos de culpa o vergüenza, el padecimiento de enfermedades graves o incapacitantes, la dificultad para contactar con grupos coetáneos, la institucionalización, el papel que la familia y la sociedad otorgan a los ancianos, el recelo de estos a expresar su sexualidad, etc.

De todos estos factores, el aspecto físico derivado de los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento es el que menos limita a la hora de manifestar la sexualidad. Sin duda, son los aspectos psicológicos (autopercepción y autoconocimiento), los sociales surgidos del papel que se otorga a los ancianos como personas "asexuadas", y la educación que han recibido, incluyendo los mitos -falsos, por definición-, los que más limitan las manifestaciones de la sexualidad.

Hay que tener en cuenta muchos puntos, que están interrelacionados, para analizar este aspecto en las personas de edad: El sexo, la edad, la educación recibida, el estado civil, la salud o enfermedad, etc.

La actuación es clara, es necesario orientar y educar a la familia y a la sociedad sobre estos puntos, que son tan esenciales como vivir.

J.A. Iglesias es enfermero

RINCÓN MÉDICO

TALLER DE PRENSA

Cuidar la salud, tomando el mayor número de alimentos naturales posible.

La alimentación

Con el término de "personas mayores" con referimos a aquéllas que superan los 65 años, independientemente de las condiciones físicas con las que se alcance esta edad, que son, lógicamente, muy variables. Hay diferentes factores que intervienen en la alimentación, que, pese a todo, hay que tener muy en cuenta, por su repercusión en la salud.

EDUARDO GUERRERO MARTÍNEZ

RECIENTEMENTE hemos impartido un curso de alimentación en las Aulas municipales "Siglo de Oro", y ésta pequeña exposición es complementaria de lo expuesto en el mismo.

Es conocido a nivel médico que los requerimientos energéticos, es decir, las necesidades calóricas diarias, disminuyen con los años, no precisándose superada esta edad, de la misma cantidad. Además, el grado de actividad física, en términos generales, también es menor. Es importante, sin embargo, que se siga disfrutando de la alimentación, la cual ha de ser correcta y aportar los macro (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) precisos para gozar de una buena salud. Hay que intentar huir siempre de la tendencia al sobrepeso (obesidad), que puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades metabólicas como la diabetes mellitus y la hipercolesterolemia.

En ocasiones, se observan variaciones en las condiciones sociales, que ocasionan un empeoramiento de la alimentación: Personas mayores que viven solas, pérdida del cónyuge que preparaba habitualmente la comida, limitaciones físicas (artrosis de rodilla o cadera), que dificultan la adquisición de alimentos, hacen que se tienda a seleccionar alimentos de fácil preparación o que no necesiten procesamientos culinarios, empobreciendo la diversidad. Pueden darse cambios fisiológicos, menor salivación, alteraciones olfatorias, pérdida de piezas dentarias, menos secreciones gástricas, etc.

Estas situaciones obligan a evitar alimentos demasiado grasos y los congelados, que no se recomiendan.

Otro problema serio, sobre todo femenino, es la ostereoporosis, que se modera tomando calcio.

Endocrinólogo del Hospital "Río Carrión"

RINCÓN LITERARIO

AL MAYOR
(Mercedes Mota)
Eres persona mayor
caminante del largo sendero de tu vida;
en sus orillas tienes prendidas
otras nuevas ilusiones.

Ya no es hora de ambiciones,
que lejos se quedaron;
reflejadas sólo ahora,
las llevas en la piel.

Es la hora de gozar
lo que antes no pudiste,
por tener que trabajar.

El tiempo, como una espiga madura,
en tus manos se desgrana.
Pasas tranquilo las horas
bajo el sol de la esperanza,
esperanza de otra vida
cuando esta vida se acaba.

Soñador de nuevos sueños,
que realizas de mañana
con el buril, el pincel,
rasgueando una guitarra,
o alegre lanzas al viento
las notas de una cantata.

Sembrando vas ilusión
por donde quiera que pasas;
nada importa si tus sienes
están teñidas de plata.

Si aún sientes gran emoción
al ver las nubes que pasan,por una puesta de sol
o el verde de una montaña,
por una mano tendida,
o de un niño la mirada,
nunca serás muy mayor,
que aún tienes joven EL ALMA.

A PALENCIA
(Mercedes Mota)
Eres, Palencia, ciudad
que al visitante gustas;
eres pequeña y bonita,
alargada y señorial,
cual bella dama otoñal.

De tus encantos presumes,
y en poco espacios reúnes,
cosas dignas de admirar.

Monumentos, arte, ciencia,
pues tú has dado, Palencia,
grandes hombres que te honraron y tu nombre pasearon
por donde quiera que fueron,
pintores, poetas, que imaginaron sueños...

Tus hijos preclaros
con sus obras nos dejaron
constancias de su saber.

Puedes estar orgullosa
de tus gentes y tu historia,
pues consta en tus memorias el valor de tus mujeres defendiendo la ciudad
de las huestes de Lancaster;
con energía y carácter
la victoria consiguieron.

Desde entonces
sobre su pecho lucieron
brillante banda dorada.

Cinco emblemas importantes
tiene esta hermosa ciudad
difíciles de olvidar:

Río Carrión y el Otero,
Monte El Viejo y la Catedral,
y como vigía fiel, la Torre de San Miguel.

MÁXIMAS
(Alejandro Baranda)
No solemos alabar los cimientos,
pero quisiera yo pensar
qué harían las torres sin ellos.

Conozco a algunas personas
con las cuales no puedo
decir si estoy solo
o acompañado.

Si te noto alguna falta,
enfádate contra ti, que la tienes, no contra mí,
que te la revelo.

Viendo belleza,
todo el hombre tropieza.

MÁXIMA SOBRE EL EURO
(Teodoro Franco)
Que para el año dos mil
tengamos todos en cuenta,
preparar el hoyo
para enterrar la peseta.

M.C.D.2022